DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO »SOKÓŁ«

ROK IX WARSZAWA, LISTOPAD 1933 R. NR. 11

POSIEDZENIE NACZELNICTWA ZWIĄZKU

z dnia 5 listopada 1933 r. (skrót protokółu).

Obecni dh. dh.: naczelnik Związku i dzielnicy małopolskiej Franciszek Kapałka,

związkowa naczelniczka Jadwiga Zamoyska,

zastępca naczelnika Związku Czesław Tan,

zastępczyni związkowej naczelniczki Zofja Rozwadowska,

związkowy inspektor stałych drużyn sokolich Aleksander Zamoyski.

sekretarz naczelnictwa Jerzy Bokiewicz,

zastępczyni sekretarza naczelnictwa Halina Sobotowska,

z dzielnicy krakowskiej: — naczelnik dzielnicy Kacper Nowak i dzielnicowa naczelniczka Zofja Raszkówna,

z dzielnicy małopolskiej — dzielnicowa naczelniczka Michalina Strzałkówna,

z dzielnicy mazowieckiej — naczelnik dzielnicy Zygmunt Dobrowolski, Henryka Szczepkowska, Henryk Chełmicki, dr. Teodor Drabczyk, Karol Noskiewicz i Zbigniew Noskiewicz,

z dzielnicy pomorskiej — Franciszek Gołębiewski,

z dzielnicy śląskiej — naczelnik dzielnicy i zastępca naczelnika Związku Henryk Boryczka, dzielnicowa naczelniczka i zastępczyni związkowej naczelniczki Walerja Gawlikówna,

z dzielnicy wielkopolskiej — naczelnik dzielnicy Konstanty Suligowski, dzielnicowa naczelniczka Stanisława Kasprzakówna i Jan Fazanowicz,

z przewodnictwa Związku — vice-prezesi: Michał Terech i Witold Tyrakowski, w charakterze zaproszonego gościa — dhna Stefanja Gołaszewska.

Zagaił obrady dh. nacz. Kapałka, poświęcając wspomnienie zmarłemu przed 25 laty ś. p. dh. nacz. Antoniemu Durskiemu. Po omówieniu zasług, położonych dla sokolstwa przez pierwszego naczelnika Związku, dh. nacz. Kapałka wezwał obecnych do uczczenia jego pamięci przez powstanie i 1-minutową ciszę.

Dha nacz. Kapałkę upoważniono do złożenia w imieniu naczelnictwa Związku hołdu ś. p. A. Durskiemu podczas akademji we Lwowie.

Również przez powstanie i 1-minutowe milczenie uczczono pamięć zmarłego członka naczelnictwa Związku, ś. p. dha Gustawa Holoubka.

Na wniosek dha. nacz. Nowaka postanowiono zwrócić się do przewodnictwa Związku z prośbą, aby w lokalu przewodnictwa Związku zawieszono portret ś. p. nacz. Antoniego Durskiego.

Protokół poprzedniego posiedzenia naczelnictwa, na wniosek dha nacz. Boryczki, zatwierdzono bez czytania, gdyż został on rozesłany wszystkim członkom naczelnictwa.

Następnie dh. dr. T. Drabczyk wygłosił referat p. t. „Mens sana in corpore sano—a wychowanie fizyczne". Referat ten będzie umieszczony w „Przewodniku".

Z kolei złożyli sprawozdania: naczelnik Związku, związkowa naczelniczka i związkowy inspektor SDS. Ponieważ sprawozdawcy zakomunikowali, że dokładnych danych przedstawić nie mogą z powodu nienadsyłania sprawozdań przez gniazda i okręgi, postanowiono, że naczelnicy gniazd mają przysyłać raporty naczelnictwu okręgu co miesiąc, naczelnicy okręgów—naczelnictwom dzielnic kwartalnie lub półrocznie (ustalenie pozostawiono dzielnicom), naczelnicy dzielnic zaś naczelnictwu Związku raz na rok. Termin nadsyłania naczelnictwu Związku przez dzielnice sprawozdań oraz opracowanie wzoru sprawozdań dla gniazd, okręgów i dzielnic przekazano wydziałowi technicznemu naczelnictwa Związku.

Sprawozdanie z prac komisyj regulaminowej i konkursowej złożył dh. inż. Tan. Ponieważ regulaminy naczelnictw gniazda, okręgu, dzielnicy i Związku zostały już zatwierdzone przez zarząd Związku i wydrukowane, uchwalono, że do dnia 1-go lutego 1934 r. wszystkie naczelnictwa w Związku muszą się ukonstytuować według nowych regulaminów.

Komisja konkursowa przyjęła z pośród nadesłanych prac tylko dwie: dla druhen układu druhny Stefanji Gołaszewskiej z Grodziska Mazowieckiego i dla młodzieży żeńskiej układu druhny Hanny Dubowskiej z Warszawy II. Na prośbę wydziału technicznego ćwiczenia dla druhów i młodzieży męskiej napisał dh. nacz. Jan Fazanowicz, Wszystkie te ćwiczenia zostały przećwiczone przez druhny i druhów gniazd warszawskich w czasie posiedzenia i przyjęte przez naczelnictwo. Ćwiczenia dla druhów zostaną przedstawione naczelnictwu Związku sokolstwa słowiańskiego, jako ćwiczenia ogólnosłowiańskie na zlot w 1935 r. Co do druhen, ćwiczenia te przyjęto, jako odrębne ćwiczenia polskich druhen, zaś na ćwiczenia wolne ogólnosłowiańskie postanowiono rozpisać konkurs z terminem do dnia 15 grudnia r. b.

Ponieważ część II-ga ćwiczeń wolnych dla druhen ćwiczona jest 16-tkami (koła), co mogłoby sprawiać trudności słabszym gniazdom i okręgom, uchwalono ćwiczyć ją w 2-ch układach: 16-tkowym przez mocniejsze gniazda i 6-tkowym (w kolumnach) przez słabsze gniazda. Układ tych 2-ch części jest tak opracowany, że mogą być one ćwiczone jednocześnie.

Postanowiono rozpisać również konkurs na ćwiczenia dla druhów starszych, ponad 40 lat, na tych samych warunkach, co konkurs na ćwiczenia dla druhen, z tem tylko, że pozostawiono autorom wolną rękę co do układu ćwiczeń i przyborów.

W celu ułatwienia nauki ćwiczeń wolnych dla druhen, ogłoszone będą wskazówki, jak należy uczyć ćwiczeń zlotowych oraz w każdym numerze „Przewodnika" ukazywać się będą wzorce lekcyj gimnastycznych, opartych na elementach ćwiczeń zlotowych układu dhny S. Gołaszewskiej.

W związku z nauką ćwiczeń zlotowych, wyznaczono na 6 i 7 stycznia r. p. zjazd w Warszawie wszystkich naczelników i naczelniczek dzielnicowych i okręgowych. Na zjeździe tym, oprócz nauki ćwiczeń zlotowych, podane będą wskazówki i instrukcje dla prowadzących ćwiczenia. Dalej postanowiono, że do końca stycznia takie same zjazdy muszą zorganizować naczelnicy i naczelniczki w swoich okręgach dla naczelników i naczelniczek gniazd. W czasie lustracyj tak dzielnicowych, jak i okręgowych, muszą odbywać się pokazy ćwiczeń zlotowych i dlatego naczelnikom i naczelniczkom dzielnicowym polecono przeprowadzić w ciągu tej zimy lustracje we wszystkich okręgach. W lecie zaś wszystkie okręgi muszą przeprowadzić zloty okręgowe bez względu na to, czy odbędzie się zlot danej dzielnicy. Na zlotach tych powinny być wykonane ćwiczenia zlotowe.

Dalsze etapy przygotowań zlotowych opracuje naczelnictwo na następnem posiedzeniu.

Postanowiono, aby do 1-go maja r. p. wszystkie dzielnice zgłosiły do naczelnictwa Związku terminy zlotów dzielnicowych i okręgowych.

Uchwalono, że zawody gimnastyczne w r. p. muszą przeprowadzić wszystkie gniazda w stopniu niższym, okręgi — w stopniu niższym i średnim, dzielnice — w stopniu średnim i wyższym. Związek przeprowadzi w Warszawie zawody gimnastyczne o pierwszeństwo Związku. Bliższe szczegóły o tych zawodach wraz z opisem ćwiczeń, podane będą w „Przewodniku".

Związkowe zawody lekkoatletyczne, pływackie i w grach sportowych przydzielono do zorganizowania i przeprowadzenia dzielnicy wielkopolskiej, zaś narciarskie, łyżwiarskie, hokejowe, wioślarskie i strzeleckie — dzielnicy krakowskiej.

Uchwalono regulamin honorowej odznaki sportowej dla wybitnych zawodników i osób, które położyły wybitne zasługi na polu wychowania fizycznego, i postanowiono regulamin ten przedstawić do zatwierdzenia zarządowi Związku.

Z okazji 25-ej rocznicy śmierci ś. p. dha nacz. A. Durskiego, na wniosek dha Fazanowicza, postanowiono utworzyć wieczystą nagrodę przechodnią imienia ś. p. naczelnika Antoniego Durskiego za wielobój gimnastyczny o pierwszeństwo Związku dla druhów i druhen i zwrócić się z prośbą do przewodnictwa Związku o ufundowanie nagrody. Opracowanie regulaminu tej nagrody powierzono dhowi Fazanowiczowi.

Zatwierdzono strój ćwiczebny dla druhów w następujących sekcjach: gimnastycznych, lekkoatletycznych, wioślarskich, pływackich, bokserskich, gier sportowych i narciarskich. Projekt stroju dla sekcyj kolarskich odrzucono, jako nieestetyczny i polecono opracować go wy-

działowi technicznemu. Wydziałowi technicznemu druhen polecono opracowanie stroju ćwiczebnego dla druhen we wszystkich sekcjach. Wszystkie opisy tych strojów zostaną ogłoszone w „Przewodniku."

Członkom naczelnictw polecono nosić narazie takie same odznaki, jak członkom przewodnictw i zarządów, tylko na tle niebieskiem.

Po ogólnem omówieniu kursów i lustracyj, postanowiono z powodu braku czasu, sprawę tę załatwić definitywnie na następnem posiedzeniu naczelnictwa Związku, polecając wydziałom technicznym opracowanie szczegółów.

ZAWODY GIMNASTYCZNE DRUHÓW w 1934 roku.

1. **Ćwiczenia wolne.**

2. **Ćwiczenia na poręczach, drążku, kółkach i koniu wszerz z łękami.**

3. **Skok mieszany.**

Stopień niższy — Przeskok rozkroczny przez kozła na wysokość 125 cm., odbicie w odległości 100 cm.

Stopień średni — Przeskok rozkroczny przez konia wzdłuż na wysokość 120 cm.

Stopień wyższy—Przerzut ze stania na rękach na koniu pobok na wysokość 120 cm.

4. **Rzuty:** dyskiem, kulą, oszczepem.

5. **Skoki:** w dal rozbiegu, w wyż z rozbiegu.

Uwaga: Rzuty i skoki wylosowane.

6. **Bieg** 100 m.

OPIS ĆWICZEŃ ZAWODNICZYCH.

Stopień niższy.

Poręcze.

1. Z oparcia na ramionach, zamachem: w tylnym zamachu wspieranie — pośredni zamach — odmach do oparcia na ramionach — podpór przewrotny i wsiad wychwytem na lewej poręczy — odchyl lewe ramię i lewą nogę w tył — zeskok odboczny w lewo ponad obie żerdzie.

2. Z oparcia na ramionach, zamachem: przewrót w tył — w przednim zamachu podpór przewrotny — w tylnym zamachu wspieranie — przemach odwrotny lewą na prawą żerdź — przemach zawrotny prawą z ćwierćobrotem w lewo do podporu leżąc przodem pobok jednonóż — koło okroczne prawą z trzyczwartemi obrotu w lewo i przechwytem lewą na bliższą żerdź do zeskoku.

3. Z oparcia na ramionach, zamachem: wspieranie wychwytem — koło zawrotne lewą — koło zawrotne prawą— odmach do oparcia na ramionach — podpór przewrotny i wychwytem wsiad rozkroczny — ćwierćobrotu w lewo do podporu okrocznego — przechwyt prawą w podchwyt i przemach zawrotny lewą z ćwierćobrotem w prawo do zeskoku.

Drążek.

1. Ze zwieszenia przodem nachwytem, zamachem: wspieranie okrakiem prawą — kołowrót w tył — spad w tył, przewlek prawą i podmykiem zamach — wspieranie okrakiem lewą z przechwytem lewą w podchwyt — przemach okroczny prawą w przód z ćwierćobrotem w lewo do zeskoku.

2. Z naskoku do zwieszenia przodem: wymyk przodem — spad w tył i podmykiem zamach — w przednim zamachu półobrotu w prawo na prawej ręce — wspieranie okrakiem prawą — przemach okroczny lewą z półobrotem w prawo do podporu przodem — zeskok podmykiem.

3. Ze zwieszenia przodem nachwytem, zamachem: wspieranie wychwytem — odmyk w przód do zwieszenia przewrotnego przodem—przewlek i zwieszenie przerzutne tyłem — opust w tył do wagi tyłem (bez wytrzymania) — zeskok.

Kółka.

1. Ze zwieszenia przodem: zamach — w przednim zamachu zwieszenie o ramionach ugiętych — pośredni zamach — w tylnym zamachu odmach w tył do zwieszenia o ramionach prostych — zwieszenie przewrotne i rzutem zwieszenie przerzutne — zeskok w tył.

2. Ze zwieszenia przodem: zamach — w tylnym zamachu zwieszenie o ramionach ugiętych — pośredni zamach — w tylnym zamachu odmach w tył do zwieszenia o ramionach prostych — zwieszenie przerzutne — powoli opust do zwieszenia tyłem — zwieszenie przewrotne — zamach i w tylnym zamachu zeskok.

3. Ze zwieszenia przodem: zamach — wspieranie na prawem podudziu — spad w tył i podmykiem zamach — wspieranie na lewem podudziu — spad w tył i podmykiem zamach — zwieszenie przerzutne — zeskok w tył.

Koń wszerz z łękami.

1. Z postawy pobok, dochwyt na łęki z naskoku: przemach okroczny prawą w przód — przemach okroczny prawą w tył do zeskoku (nie puszczając łęków)—z naskoku: przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny lewą w tył do zeskoku — odbiciem wyskok kuczny, a nie wytrzymując przysiadu zeskok w przód, w locie ramiona w bok.

2. Z postawy pobok, dochwyt lewą na tylny łęk, prawą na grzbiet z naskoku: przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny prawą w przód z półobrotem w lewo do podporu przodem na łękach — przemach okroczny prawą w przód — przemach okroczny prawą w tył do zeskoku — odbiciem wyskok klęczny i zeskok w przód.

3. Jak ćwiczenia 2, tylko w przeciwną stronę.

Stopień średni.

Poręcze.

1. Z boku poręczy dochwyt na bliższą żerdź: wyskok do podporu i przemach okroczny prawą do podporu okrakiem, prawa podchwytem — przemach okroczny lewą z ćwierćobrotem w prawo do podporu przodem na rękach o ramionach prostych — spad w tył do podporu przewrotnego i wspieranie wychwytem — koło zawrotne prawą nad prawą żerdzią — stanie na barkach — przewrót wprzód— w tylnym zamachu wspieranie i odboczka w lewo z ćwierćobrotem w lewo.

2. Z oparcia na ramionach, zamachem: przewrót w tył — wspieranie wychwytem — koło zawrotne lewą nad lewą żerdzią — przemach odwrotny prawą na prawą żerdź z ćwierćobrotem w lewo do podporu leżąc przodem jednonóż — przemach okroczny lewą i odwrotka w lewo ponad obie żerdzie.

3. Z oparcia na ramionach, zamachem: w tylnym zamachu wspieranie — opad do podporu przewrotnego i wspieranie wychwytem — waga oparciem o prawy łokieć — zamach o ramionach ugiętych i w przednim zamachu poskokiem półobrotu w lewo do oparcia na ramionach— wspieranie wychwytem — zeskok zawrotny w lewo.

Drążek.

1. Ze zwieszenia przodem, zamachem: wspieranie wychwytem — kołowrót w tył — podmykiem zamach — w przednim zamachu półobrotu w lewo na lewej ręce — wspieranie okrakiem prawą — przemach okroczny lewą w przód do podporu tyłem — odmyk w tył do zwieszenia przerzutnego tyłem — zeskok w tył.

2. Ze zwieszenia przodem lewa podchwytem, zamachem: wymyk tyłem — półobrotu w lewo do podporu przodem nachwytem i spad do zwieszenia przewrotnego przodem — wspieranie okrakiem lewą — półobrotu w prawo równorącz — kołowrót okrakiem w tył — podmykiem zeskok.

3. Z naskoku do zwieszenia przodem: wymyk przodem — podmykiem zamach i w tylnym zamachu wspieranie — kołowrót w tył — spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem — przemyk przodem do zeskoku.

Kółka.

1. Ze zwieszenia przodem, zamachem: zwieszenie przewrotne — zamachem wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego — zwieszenie przerzutne — opust do wagi w zwieszeniu przodem, jedna noga skurczona — wyprostem drugiej nogi zamach — zeskok wykrętem w tył.

2. Ze zwieszenia przodem zamachem: zwieszenie przerzutne — wspieranie chorągiewką — poziomka — powoli kołowrót w przód — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — wykrętem w tył zeskok.

3. Ze zwieszenia przodem zamachem: wspieranie wychwytem — odmyk do zwieszenia przewrotnego — zamach — wspieranie rzutem w przednim zamachu — spad do zwieszenia przewrotnego — wykręt w tył do zwieszenia — zeskok przerzutem w tył.

Koń wszerz z łękami.

1. Z postawy pobok, dochwyt na łęki z naskoku: przemach okroczny prawą w przód — przemach okroczny prawą w tył — koło odwrotne prawą do zeskoku — z naskoku: przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny lewą w tył — koło odwrotne lewą do zeskoku — wyskok kuczny i zeskok w przód z wymachem ramion w górę.

2. Z postawy pobok, dochwyt lewą na tylny łęk, prawą na grzbiet z naskoku: przemach odboczny w prawo i koło odwrotne lewą z ćwierćobrotem w lewo na lewej ręce do podporu przodem na łękach — przemach okroczny prawą w przód — przemach okroczny lewą w przód z półobrotem w prawo do zeskoku, dochwyt lewą na kark — z naskoku: przemach odboczny w lewo i koło odwrotne prawą z ćwierćobrotem w prawo na prawej ręce do podporu przodem na łękach — przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny prawą w przód z ćwierćobrotem w lewo do zeskoku.

3. Z postawy pobok, dochwyt na łęki, z naskoku: koło odwrotne prawą — koło odboczne w lewo do zeskoku — z naskoku: koło odwrotne lewą — koło odboczne w prawo do zeskoku — odbiciem przeskok rozkroczny.

Stopień wyższy.

Poręcze.

1. Z oparcia na ramionach, zamachem: w tylnym zamachu wspieranie — koło odwrotne lewą z półobrotem w prawo nad prawą żerdzią naprzemianrącz — koło zawrotne o nogach spojonych nad lewą żerdzią — odmach do oparcia na ramionach — wspieranie wychwytem do stania na rękach — powoli opust do stania na barkach — przewrót w przód i w tylnym zamachu wspieranie — koło odboczne w lewo z półobrotem w lewo nad lewą żerdzią naprzemianrącz — koło zawrotne o nogach spojonych nad prawą żerdzią i odboczka w prawo.

2. Na końcu poręczy, z naskoku: wymyk tyłem — opad do podporu przewrotnego i w tylnym zamachu wspieranie — poziomka — wydźwigiem stanie na rękach — powoli opust do wagi bez oparcia, a nie wytrzymując wagi spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem — stanie na rękach o ramionach ugiętych i nie wytrzymując stania — przerzut w przód.

3. Z oparcia na ramionach, zamachem: w przednim zamachu wspieranie — koło zawrotne w prawo o nogach spojonych z półobrotem w lewo naprzemianrącz nad prawą żerdzią — stanie na rękach — ćwierćobrotu w prawo do stania na rękach na jednej żerdzi pobok — zeskok kuczny.

Drążek.

1. Ze zwieszenia przodem, lewa podchwytem, zamachem: w tylnym zamachu półobrotu w prawo na lewej ręce i wspieranie wychwytem — kołowrót w przód— odmach w tył z przechwytem prawą przez lewą — w przednim zamachu wspieranie z półobrotem w prawo i przechwytem do nachwytu — przemyk przodem do zwieszenia — kołowrót olbrzymi w tył — przemyk olbrzymi do zeskoku.

2. Ze zwieszenia przodem, zamachem: w tylnym zamachu wspieranie — podmykiem półobrotu w lewo na lewej ręce do zwieszania przodem dwuchwytem — przewlek do zwieszenia przewrotnego tyłem i wspieranie rzutem — półobrotu w lewo do podporu przodem — spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — stanie o ramionach ugiętych — przerzut w przód.

3. Ze zwieszenia przodem, lewa podchwytem, zamachem: wymyk tyłem z półobrotem w lewo do podporu przodem nachwytem — podmykiem półobrotu w prawo na prawej ręce do zwieszenia przodem dwuchwytem — wymyk tyłem — przechwyt lewą w podchwyt i podmykiem zamach do zwieszenia tyłem — w tylnym zamachu puszczeniem lewej ręki półobrotu w prawo na prawej ręce do zwieszenia przodem nachwytem i wspieranie wychwytem — przemyk przodem do zwieszenia — przemyk olbrzymi do zeskoku.

Kółka.

1. Ze zwieszenia przodem, zamachem: wymyk przodem — poziomka — wydźwig do stania na rękach, nogi oparte o sznury — powoli opust do zwieszenia przerzutnego — zwieszenie przewrotne i zamachem wspieranie — spad do zwieszenia przewrotnego — wykrętem zeskok.

2. Ze zwieszenia przodem, zamachem: wspieranie wychwytem — kołowrót w tył — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — zamachem wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego — rzutem wykręt w tył do zwieszenia — przerzut w tył.

2. Ze zwieszenia przodem, zamachem: w przednim zamachu wspieranie rzutem, zamachem stanie na rękach — nie wytrzymując stania ugięcie ramion i przewrót w przód do zwieszenia — wymyk przodem — spad do zwieszenia przewrotnego — zamach — przerzut rozkroczny w tył.

Koń wszerz z łękami.

1. Z postawy pobok, dochwyt na łęki, z naskoku: przemach odboczny w prawo — przemach zawrotny prawą — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą w przód — koło odboczne w prawo — przemach zawrotny lewą — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w przód — koło odboczne w lewo, koło odwrotne lewą ponad karkiem z półobrotem w lewo do zeskoku prawym bokiem do konia.

2. Z postawy pobok, dochwyt prawą na przedni łęk, lewą na kark z naskoku: przemach odboczny w lewo i koło odwrotne w prawo z ćwierćobrotem w prawo na prawej ręce do podporu przodem na łękach — przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny prawą w przód — dwa koła odboczne w lewo — koło zawrotne prawą i odwrotka w lewo ponad kark.

3. Z postawy pobok, dochwyt lewą na tylny łęk, prawą na grzbiet, z naskoku: przemach odboczny w prawo i przemach odwrotny w lewo z ćwierćobrotem w lewo do podporu tyłem na łękach — koło zawrotne prawą z półobrotem w lewo równorącz — przemach okroczny prawą w przód — przemach okroczny lewą w przód — przemach odboczny w prawo do podporu przodem — koło odwrotne prawą — przemach odboczny w lewo i odwrotka w prawo ponad grzbiet do zeskoku lewym bokiem do konia.

JAN FAZANOWICZ.

JAK UCZYĆ ŻEŃSKICH ĆWICZEŃ ZLOTOWYCH.

Aby znowu nie narażać się na słuszną krytykę, jaka nas zawsze spotyka, że operujemy w „Sokole" metodami nieracjonalnemi, bo w okresach przedzlotowych zarzucamy całkowicie prowadzenie gimnastyki, lekkiej atletyki i t. d. na korzyść przygotowywanych na zlot obrazów, należy naszą pracę nad przygotowaniem materjału zlotowego zreformować.

Sądzę, że przedewszystkiem my, sokoli, musimy ze słownictwa naszego wykreślić słowo „obrazy", bo ono stwarza jakieś dziwne pojęcie o tem, co robimy. Wszak przygotowujemy lekcje, ułożone według ogólnie przyjętych, naukowych wytycznych, według schematu, obowiązującego w Polsce całej, w szkolnictwie i na terenie pozaszkolnym. Nie wprowadzajmy więc zamętu używaniem, jako określenia naszych lekcyj, słowa „obrazy" ,bo wtedy stwarza się pojęcie, że nasze ćwiczenia są zlepkiem ruchów nieuporządkowanych, niekonsekwentnych, w których niema uwzględnienia wpływu fizjologicznego na organizm, a chodzi tylko o efektowny obraz optyczny.

W układzie naszych lekcyj zlotowych nie jest jednak obojętnem, czy lekcja robi wrażenie estetyczne, czy układ stanowi obraz przyjemny dla oka widza, przeciwnie, staramy się o stworzenie i wyzyskanie efektów wzrokowych, przy całkowitem zachowaniu podstaw naukowych. Przez połączenie lekcji z muzyką ćwiczymy nietylko mięśnie i kości, ale również poczucie rytmu.

Obowiązkiem naszym sokolim jest postarać się o to, aby wielotysięczne rzesze ćwiczących zaległy boisko na zlocie w r. 1935 w Warszawie, aby złożyć widomy dowód naszej służby dla Państwa, naszej pracy nad poniesieniem wychowania fizycznego w społeczeństwie. Nieumiejętne, stereotypowe wzięcie się do pracy może udaremnić nasze wysiłki. Bo chyba nic tak nie zniechęci ćwiczących, jak zapowiedź: „że będziemy się teraz uczyły obrazów". Natychmiast każda ćwicząca uświadomi sobie nudę bezmyślnego kucia ćwiczenia na każdej zbiórce, aż do dnia zlotu; uświadomi sobie zmęczenie i wysiłek myślowy, który jest nieodzowny przy zapamiętywaniu zbyt dużej ilości ćwiczeń na jednej lekcji, uświadomi sobie, z jakiem przykrem uczuciem znużenia będzie wychodziła z każdej lekcji, zamiast uczucia radości, gdy opuszczamy salę po zbiórce normalnej.

Chodzi więc o to, aby naukę lekcji, przygotowywanej na zlot, jak najbardziej zbliżyć do lekcji normalnej, dającej maximum korzyści i zadowolenia ćwiczącym. Aby to osiągnąć, trzeba lekcję zlotową rozbić na jak najdrobniejsze elementy i stosować je w kolejnych wzorcach, w odpowiedniej grupie ćwiczeń. Po wyćwiczeniu tych elementów łączyć je w formę takich ćwiczeń, jakie znajdują się w lekcji zlotowej i umieszczać w odpowiednim punkcie lekcji, jako ćwiczenie danej grupy mieśni. W następnych wzorcach ćwiczyć w kolejności, zastosowanej w lekcji zlotowej, ćwiczenia ramion, potem nóg, tułowia, łączone ramion i nóg i t. d. Ponieważ ćwicząca wykonywa ruch poprawnie, bo przerabiała go na poprzednich lekcjach, na których był położony odrazu nacisk na precyzję ruchu, nie traci się czasu na kilkakrotne przerabianie i nużące poprawianie całej serji ruchów. Niepostrzeżenie osiąga się wówczas automatyzację ruchu, tak nieodzowną w ćwiczeniach zlotowych.

Ponieważ podnieta do ruchu zautomatyzowanego biegnie utartą drogą nerwową, ruch więc taki ma tylko dla organizmu wartość, jako ruch kształtujący. Nie może więc być tylko lekcja zlotowa programem zbiórki, kiedy już jest całkowicie opanowana pamięciowo i zautomatyzowana. Muszą być, obok lekcji zlotowej, wykonywane na zbiórkach ćwiczenia, wymagające nowych impulsów nerwowych.

Przykład rozbicia na elementy 1-go ćwiczenia rąk:

1. wzorzec: siad skrzyżny — ramiona wzniesione w bok — ruchy kiści, wznoszenia i opuszczania oraz skręty kiści.

2. wzorzec: wznoszenie ramion w bok z kiśćmi opuszczonemi, — opuszczanie ramion z kiśćmi wniesionemi.

3. wzorzec: a) w siadzie lub staniu: ręce w pion, skręty, opuszczanie i kołowanie kiści;
b) powtórzenie ćwiczenia w wzorca 2-go.

4. wzorzec: a) wznoszenie ramion w pion z kiśćmi opuszczonemi, opuszczanie ramion z kiśćmi wzniesionemi;
b) wznoszenie ramion w bok i opuszczanie naprzemian z wznoszeniem w pion z wyżej wymienionemi ruchami kiści.

5. wzorzec: wzniesienie ramion w przód, kiści w dół, zwrot kiści palcami do siebie — przeniesienie ramion w bok, przód, kiści w dół, zwrot kiści palcami do siebie — przeniesienie ramion w bok, wyprost kiści i opuszczenie ramion bokiem w dół.

6) wzorzec: to, co w 5-ym wzorcu, plus przeniesienie ramion z boku w pion i opuszczenie przodem lub bokiem.

Jeżeli przy nauce tych kilku ćwiczeń prowadząca będzie zwracała uwagę na wielką dokładność wykonania ruchu, to bezwględnie otrzyma dobre wyniki, które jej niezmiernie ułatwią wyuczenie lekcyj zlotowych, gdyż ćwicząca zdobędzie łatwość, miękkość i płynność ruchu przez poprzednie przygotowanie.

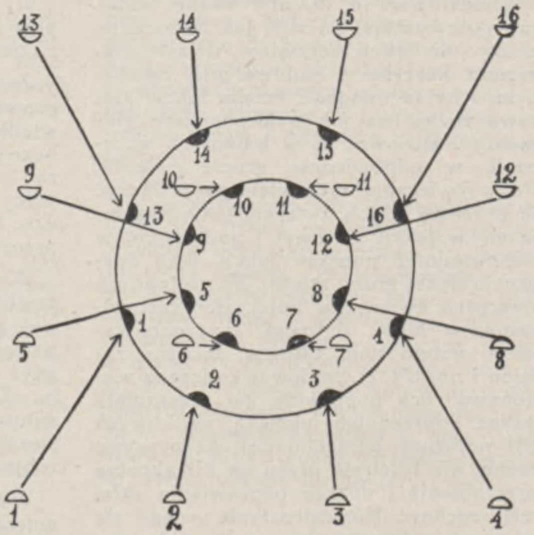
Wyuczenie całej części I-ej nie potrzebuje więcej metodycznych wskazówek po za powyższemi. W drugiej części natomiast napotkamy więcej trudności, gdyż tam występuje podział na dwie role. (Dla ułatwienia orjentacji, ćwiczące winny na zbiórki przychodzić w białych i czerwonych opaskach na głowach). Jak sobie w tem poradzić?

Wszystkie ćwiczenia części drugiej muszą przejść tak samo fazy rozbicia na najdrobniejsze elementy, oddzielnie wyćwiczone, stopniowego połączenia elementów w ćwiczenia, potem w grupę ćwiczeń. Dopiero wtedy, kiedy jesteśmy zupełnie pewni, że ćwiczące opanowały ruch, dzielimy je na dwie części, t. j. białe i czerwone. Jedną obejmuje naczelniczka i uczy roli np. czerwonych, a drugą — zastępczyni naczelniczki lub przodowniczka i uczy roli białych. Po kilku lekcjach, po całkowitem opanowaniu pamięciowem kolejności ćwiczeń, przystępujemy do wspólnego wykonania ich i napewno będziemy zaskoczone, z jaką łatwością pójdzie zgranie się obu części ćwiczących. Oczywiście wszystko zależy od przygotowania, więc nie trzeba się kusić o zawczesne łączenie grup.

Następnie możemy przystąpić do zmiany ról. Znowu na kilku lekcjach trzeba poświęcić parę minut na opanowanie pamięciowe kolejności ćwiczeń i połączyć obie grupy. W ten sposób dojdziemy do tego, że nie będzie żadnej ćwiczącej sprawiało różnicy, czy ćwiczy rolę czerwonej, czy białej.

Prowadząca musi baczyć, aby ćwiczące nie zapomniały nabytej umiejętności, i zmieniać rolę na każdej zbiórce. Jeżeli na jednej zbiórce w tygodniu dana druhna ćwiczyła, jako czerwona, to na drugiej winna być białą i odwrotnie, lub na każdej zbiórce należy przećwiczyć część drugą dwa razy ze zmianą ról.

Przed przystąpieniem do połączenia dwu grup, oddzielnie ćwiczonych, naczelniczka wraz z przodowniczką powinny pokazać, jak ma ćwiczenie wyglądać, a więc przerobić je wspólnie, co znowu ułatwi orjentację ćwiczących.



Przy nauce zejścia szesnastki do koła, trzeba na boisku lub na sali przygotować rysunek, zamieszczony obok. Każda ćwicząca musi mieć wyraźnie wykreśloną drogę, jaką ma przebyć i w ilu krokach. Ćwiczenie zejścia znowu musi być rozbite na pewne etapy.

Najpierw ćwiczą 10-ta, 11-ta, 6-ta i 7-ma. Gdy te zrozumiały swą rolę, uczymy 5-tą, 9-tą, 8-mą i 12-tą.

Następnie tworzymy całe koło wewnętrzne. Gdy to koło stoi na miejscach, uczymy 2-gą, 3-cią, 14-tą i 15-tą.

Podczas nauki poszczególnych ćwiczących, wszystkie muszą uważać, aby następnie mogły zmienić role (niekoniecznie na tej lekcji), zdawały sobie sprawę z ruchu całej szesnastki i były jej rozumną, myślącą cząstką.

Najpierw uczymy zejścia bez ruchu rąk, tylko z wyliczeniem kroków w taktach i zachowaniem kierunku. Po opanowaniu tego, dołączamy ruch rąk. W ciągu kilku następnych zbiórek — stosujemy zmianę miejsc w szesnastce, aż do zupełnego oswojenia się z rolą każdego punktu 16-stki.

Zwisów można uczyć na drążku, lub tramie. Następnie na szeregu współćwiczących ze złożeniem rąk na ramionach, potem w dwóch kołach.

Przy nauce mazura należy najpierw nauczyć wszystkich pas, a potem dopiero stosować je przy wykonywaniu figur.

Zastosowanie muzyki.

1) „Dumanie lirnika" — Osmańskiego, Op. 194:

Cztery takty przygrywki wytrzymać. Pierwsze 8 taktów melodji grać w tempie normalnem, przy powtórzeniu tych 8 taktów tempo dwa razy szybsze w czasie wymachów nóg. Następnie grać całość melodji bez powtarzania w tempie normalnem, przyśpieszając tylko w momencie skoków.

2) „Gdyby rannem słonkiem" — Moniuszki (według układu, umieszczonego w zbiorku nut p. t. „Mały Chopin):

6 aktów przygrywki w postawie spoczynkowej. 7-my takt postawa baczna. Pierwsza część grana umiarkowanie, druga część wolniej, trzecia część umiarkowanie. Na sygnał ćwiczące biegiem wracają na znaki.

3) „Biały mazur" — Osmańskiego, Op. 52.

4 takty przygrywki wytrzymać. Przybranie podstawy bacznej na ostatnią ósemkę przygrywki. Pierwsza część, t. j. 48 taktów, tempo mazura. Przygrywkę 2 takty wytrzymać na miejscu (ręce w dół 1, 2, 3, ręce na biodra — 1, 2, 3). Następnie 16 taktów do hołubców grać wolniej. Końcowe 16 taktów do ukłonów grać jeszcze wolniej, niż do hołubców, i nie powtarzać ich, tylko grać część I-szą w takiem tempie, jak do hołubców, opuszczając czterotaktową przygrywkę.

Z klęczki ćwiczące powstają na sygnał i powracają na swe znaki.

W czasie nauki ćwiczeń zlotowych muzykę należy wprowadzać stopniowo, to znaczy ruch wyuczony poprzednio, chociaż on jeszcze nie jest takiem ćwiczeniem skończonem, jak w lekcji zlotowej, przerabiać z muzyką, aby najpierw ćwiczące osłuchały się z rytmem i melodją. Następnie—pojedyńczo całe ćwiczenia, wzięte z lekcji, przerabiać z odpowiednią melodją z muzyki zlotowej. Połączenie całości lekcji z muzyką po takiem przygotowaniu nie będzie sprawiało trudności. Muzyka stanie się ułatwieniem i regulatorem tempa ruchu.

Bardzo często na zlotach naszych ćwiczenia, zupełnie dobrze wyćwiczone, wypadają źle dlatego, że orkiestra gra w in-

nem tempie, niż do tego jesteśmy przyzwyczajeni. Albo gra za wolno, albo za szybko. Aby uniknąć przykrych niespodzianek, trzeba na lekcjach zmieniać tempo muzyki. Może to nastąpić wtedy, gdy ćwiczące już doskonale opanowały materjał, zarówno pamięciowo, jak i technicznie, i zupełnie dobrze znają melodje. Czasem można pozwalać ćwiczącym na nucenie melodji, to wprowadza ożywienie i oswaja z melodją. Przy ćwiczeniach szybkościowych (mazur) stosować tego nie należy.

Jeśli ćwiczące nie gubią się przy bardzo zwolnionem lub przyśpieszonem tempie muzyki, to wtedy dopiero możemy powiedzieć, że umieją lekcję ćwiczyć z muzyką i możemy na nich polegać, że na zlocie wykonają wszystko sprawnie, odpowiednio do tempa, w jakiem będzie grała orkiestra.

Pracując według powyższych wskazówek w ciągu półtora roku nauki, zdążymy, przy metodycznej pracy, przygotować ćwiczące do oczekującego je zadania.

S. GOŁASZEWSKA.

WZORZEC 1

(z cyklu lekcyj, przygotowujących do ćwiczeń zlotowych żeńskich).

Część wstępna (A).

1. Marsz:

a) Marsz ze śpiewem.

b) Marsz z wysokiem unoszeniem kolan (tempo wolne i przyśpieszone na zmianę).

c) W kolumnie zwartej czwórkowej lub ósemkowej marsz w tył i w przód z głową zwróconą raz w lewo raz w prawo.

To samo w kolumnie luźnej z utrzymaniem równania i krycia. Zmiany kierunków ćwiczące wykonywają na gwizdek (na okrzyk „hop", trąbkę, klaśnięcie i t. p.).

2. Ćwiczenia ramion:

a) Wzniesienie ramion w przód — 1.

Przeniesienie ramion w pion — 2.

Przeniesienie ramion w bok — 3.

Opuszczenie ramion w dół — 4.

Przy wznoszeniu ramion w przód korygować szerokość wzniesienia ramion, które nie mogą być węziej wniesione, niż na szerokość barków, to samo we wzniesieniu w pion, tylko jeszcze należy zwrócić uwagę na dokładne prostowanie łokci i wzniesienia prostopadłe do sufitu, a nie skośne.

b) Ramiona wzniesione w bok — krążenie kiści, starając się o jak najobszerniejszy ruch w stawie nadgarstkowym. Po kilku krążeniach ramiona opuścić i rozluźniając całkowicie mięśnie — strzepać ramiona kilkakrotnie.

Następnie można znów ćwiczenie powtórzyć i ramiona strzepać.

3. Ćwiczenia nóg:

Wymachy nóg w przód i w tył. Baczyć na obciągnięcie stopy palcami w dół. Przy wymachu nóg w tył lekkie uderzenie stopą o podłogę i lekkie ugięcie kolana, gdy noga jest w tyle. Przy wymachu w przód kolano proste. Po 10-ciu wymachach zmiana nogi.

4. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej:

a) Siad płaski — ramiona w bok.

Skłon w przód, głowa sięga kolan, chwyt kostek — 1.

Pogłębienie skłonu — 2.

Wyprost, ramiona w bok — 3.

Powstanie: — złożyć obie ręce po lewej stronie — 1.

Poderwać się do przysiadu z $^1/_4$ obrotu w lewo — 2.

Postawa — 3.

b) Rozkrok na palce lewą nogą, wzniesienie prawego ramienia nad głowę (ramię tworzy ładny łuk, łokieć zaokrąglony). Skłon w lewo, lewe ramię obsuwa się po zewnętrznej stronie uda, głowa patrzy na lewą stopę — 1.

Prostuj — 2.

Po kilku skłonach powrót do postawy na dwa tempa: Na raz obydwa ramiona w bok, lewe ramię najkrótszą drogą, prawem zakreślić łuk przed sobą i dołem wznieść w bok. Na dwa — dostawić nogę i opuścić ramiona.

Przećwiczyć skłony w prawo i ten sam powrót do postawy.

5. Ćwiczenia rąk i nóg:

Wzniesienie ramion w przód i wykrok lewą nogą na palce.
Przeniesienie ramion w bok i rozkrok lewą nogą na palce.
Opuszczenie ramion i dostawienie lewej nogi do prawej.
To samo z prawej nogi.

6. Podskoki obunóż z klaskaniem w ręce przed sobą.

Część główna (B.).

1. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie strzałkowej (4 razy):

Stojąc — ramiona w pion — 1.
Dłońmi do przodu ręce na czoło — 2.
Skłon tułowia od łopatek w tył — 2.
Prostuj tułów — 4.
Skłon od łopatek w tył — 5.
Prostuj tułów — 6.
Wznieś ramiona w pion — 7.
Skłon w dół, chwyt kostek, głowa do prostych kolan — 8.
Tułów prostuj, ramiona w pion — 1, i t. d.

2. Ćwiczenia równoważne bez przyrządów (dwa razy na każdą nogę).

Wzniesienie lewego kolana i ramion w przód — 1.
Przeniesienie ramion w bok — 2.
Chwyt za lewe kolano i wysokie podciągnięcie go — 3.
Przenieść ramiona w bok — 4.
Przenieść ramiona w przód — 5.
Opuścić nogę i ramiona — 6.
To samo na drugą nogę.

3. Zwis — nachwyt bumu na wysokości ramion. Chwyt szerszy, niż szerokość barków.

Wspięcie —1.
Półprzysiad — 2.
Wykrok lewą nogą — 3.
Wykrok prawą nogą — 4.
Wykrok lewą nogą do zwisu postawnego — 5.
Wytrzymać — 6.
Zakrok lewą nogą — 1.
Żakrok prawą nogą — 2.
Zakrok lewą nogą — 3.
Dostaw prawą nogę do półprzysiadu — 4.
Wspięcie — 5.
Opuść pięty — 6.
To samo jeszcze 2 razy.

4. Ćwiczenie równoważne na przyrządzie — dowolne.

5. Ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej:

Siad skrzyżny — ręce złożone na kolanach.
Z wymachem lewe ramię w tył w pion skos, skręt tułowia w lewo — 1.
Tułów prostuj i lewą rekę złóż na kolanie — 2.
To samo w prawo.
Pierwsze cztery razy wykonać wolno i bardzo poprawnie, następnie kilka razy szybko i końcowe 4 razy znowu w tempie pierwotnem.

6. Ćwiczenia rozluźniające (3 razy):

Bezwładny skłon tułowia wdół, ramiona zwisają rozluźnione — 1.
Tułów prostuj — 2.

7. Bieg — odpoczynek w marszu i leżenie.

8. Ćwiczenia tułowia statyczne w płaszczyźnie strzałkowej:

Unik ze skurczem ramion — 1.
Postawa — 2.

9. Skoki — dowolne.

10. Taniec narodowy — nauka 1-go pas mazurowego:

Podnieść lewą nogę tuż nad ziemią lekko wprzód i powietrzu ściąć nożyce z prawą nogą tak, by spaść na lewą nogę, a prawą nogę mieć wzniesioną lekko w przód tuż nad ziemią — 1.
Krok prawą nogą — 2.
Krok lewą nogą — 3.
Ścięcie nożyc prawej nogi z lewą tuż nad ziemią — 1.
Krok lewą nogą — 2.
Krok prawą nogą — 3. i t. d.
Tempo bardzo wolne. Najpierw ruch na miejscu np. w związanem kole. Nożyce przy pierwszych ruchach mogą być wyższe, stopniowo należy je zniżać, zwężać i przyśpieszać.

Część końcowa (C.).

1. Ćwiczenia nóg:

Wykrok lewą nogą, ciężar ciała na lewej nodze, prawa noga na palcach — 1.

Przenieść ciężar ciała na prawą nogę i ugiąć ją w kolanie — 2.

Wykrok lewą nogą, ciężar ciała na lewej nodze — 3.

Dostawić lewą nogę do prawej do podstawy — 4.

2. Ćwiczenia rąk:

Wznieść lewe ramię łukiem nad głowę — 1.

Opuścić bokiem w dół skos — 2.

Opuścić w dół — 4.

To samo prawem ramieniem.

3. Marsz ze śpiewem.

S. GOŁASZEWSKA.

REGULAMINY NACZELNICTW.

W tych dniach wyszedł z druku zbiór regulaminów naczelnictw.

Brak dokładnie sprecyzowanych podstaw działalności ciał technicznych w Związku dawał odczuwać się dotkliwie w naszej organizacji. Szczególnie, gdy prace nad wychowaniem fizycznem kobiet oddano w ręce druhen, powstała paląca potrzeba najrychlejszego uzgodnienia prac technicznych, tyczących się tak mężczyzn, jak i kobiet.

Przed komisją naczelnictwa Związku, wybraną specjalnie do opracowania regulaminów, według których mają się rządzić ciała techniczne, stanęło ciężkie zadanie ujęcia powyższego zagadnienia w sposób, najbardziej odpowiadający potrzebom i charakterowi naszej organizacji. Z jednej strony należało uwzględnić słuszne żądania druhen, pragnących kierować pracą wśród kobiet, z drugiej zaś strony należało walczyć z modnym wówczas kierunkiem, dążącym do całkowitego usamodzielnienia wychowania fizycznego druhen przez tworzenie równouprawnionych wydziałów męskich i żeńskich, których przedstawiciele wchodziliby do zarządu na równych prawach. Nie byłoby wówczas żadnego pośredniego ciała, potrzebnego dla uzgodniania prac obu wydziałów. Powstało wtedy niebezpieczeństwo rozdzielenia się organizacji w dwóch kierunkach i zamiast harmonijnej współpracy ku pożytkowi całości— stworzenia jeszcze większego chaosu.

Po długich, żmudnych debatach, ustalono ostatecznie zasadę, która daje maximum samodzielności i odpowiedzialności druhnom w ich pracach nad wychowaniem fizycznem kobiet przy równoczesnem jednakże zachowaniu jednolitego kierownictwa całością. Jako organy zarządów, powołane do czuwania nad całokształtem spraw wychowania fizycznego, utworzone zostały naczelnictwa.

W skład naczelnictw Związku, dzielnicy i okręgu wchodzą dwa równouprawnione wydziały techniczne: męski i żeński.

Na czele wydziału technicznego druhen stoi naczelniczka sokolic danej jednostki. Na czele całego naczelnictwa stoi naczelnik danej jednostki, który jest odpowiedzialny za całokształt prac przed zarządem danej jednostki.

Regulaminy dokładnie określają zakres praw i obowiązków tak naczelnika, jak i naczelniczki sokolic.

W zakresie swej działalności naczelniczka ma dużą samodzielność, jest jednak odpowiedzialna za prace swego wydziału przed naczelnikiem. Przy wystąpieniach nazewnątrz naczelniczka ma prawo komendy i przydzielania czynności wśród druhen, w sprawach jednak, dotyczących całości, podporządkowana jest naczelnikowi.

Naczelnik ma pełną władzę kierowania pracami technicznemi; odpowiada moralnie i organizacyjnie tylko przed zarządem.

Ważnem dopełnieniem praw naczelników i naczelniczek jest sprawowanie przez nich władzy dyscyplinarnej przy wystąpieniach jednostek organizacyjnych nazewnątrz.

Minął nareszcie ten nielogiczny stan rzeczy, że ci, którzy mają prawo komendy, nie mieli w rękach żadnych sankcyj karnych w stosunku do nieposłusznych.

Również ważnym krokiem w celu zespolenia całości wychowania fizycznego z przysposobieniem wojskowem jest podporządkowanie kierownictwa stałych drużyn sokolich naczelnictwu. Drużyny te, jak dotąd, choć miały w swym zakresie wiele zadań, związanych z wychowaniem fizycznem, były, niewiadomo dlaczego, całkowicie uniezależnione od władz technicznych. Prowadziło to także do rozdwojenia właściwych celów, budziło kwasy i niechęć. Dzisiaj cele i działania stałych drużyn sokolich mogą być doskonale spełniane w harmonji z całokształtem życia technicznego.

Ogłoszone regulaminy unifikują wreszcie nasze kierownictwa techniczne. Stary regulamin obejmował tylko Związek; na zasadzie tego regulaminu tworzono regulaminy dla niższych jednostek. Dawało to pole do różnych interpretacyj właściwych zasad, a przez to do częstych zatargów i nieporozumień. Prawie każdy okręg miał inny regulamin, ustalany zależnie od indywidualności autorów.

Biorąc to pod uwagę, komisja regulaminowa naczelnictwa Związku opracowała regulaminy dla wszystkich instancyj: Związku, dzielnicy, okręgu i towarzystwa (gniazda).

Regulamin dla towarzystw (gniazd) szczególnie wypełnia lukę w tej dziedzinie. Brak jego był poprostu bolączką naszej organizacji. Obecnie naczelnicy gniazd posiadają już podstawy regulaminowe, dokładnie określające ich zakres działania.

Przy stosowaniu regulaminów, należy zwrócić baczną uwagę na reprezentowanie organów technicznych w zarządach. Naczelnik, naczelniczka i inspektor stałych drużyn sokolich (instruktor w towarzystwie) są pełnoprawnymi członkami zarządów. Szczególnie w wyższych instancjach nie zawsze wszystkie te osoby zamieszkują w siedzibach danych jednostek. Naczelnictwo musi być zawsze reprezentowane przez 3 osoby, co im gwarantuje statut. Należy więc zawsze wybierać w naczelnictwie trzech zastępców, aby w razie nieobecności właściwych członków — mogli oni reprezentować władze techniczne. Naczelnictwa powinny być ciągle w kontakcie z przewodnictwami i zarządami, współpracować z niemi i nie dopuszczać do tego, aby sprawy ich zakresu były decydowane bez ich udziału.

Przed naczelnictwami otwiera się obecnie szeroki horyzont. Muszą więc one jak najrychlej przeorganizować się według nowych zasad, wziąć się mocno i uczciwie do zgodnej pracy, aby piękne cele i zadania, jakie naczelnictwa mają do spełnienia, nie zostały tylko martwą literą pisanego prawa, lecz otrzymały treść żywą: moc ludzkiego czynu.

C. T.